



DIETETYK AGNIESZKA PIETRZYK

MOJA -DIETA- 🚲

PACJENT:

Dieta roślinna od Biegciem do Lodówki



Środa

Śniadanie

Chałwowa owsianka bogata w wapń BDL (SR)

II śniadanie

Najprostsza sałatka bogata w wapń BDL (SR).

Obiad

Surówka z kapusty BDL
Bogaty w wapń kremowy sos z białą fasolą, kaszą bulgur i koperkiem BDL (wege*)

Kolacja

Pudding "makowiec" bogaty w wapń BDL (SR, wege*).

Zalecenia do diety

Cześć!

Wapń to ważny składnik w diecie każdego z nas. O ile jedząc dużo nabiału mamy, jak w banku, że nie doprowadzimy się na starość do osteoporozy, o tyle jedząc wegańsko warto zapamiętać, w których produktach jest go najwięcej - najlepiej poprzez praktykę przerabiając ten plan :)

Absolutnie nie uważam, że jedząc rośliny narażamy się na niedobory wapnia. Nie trzeba wcale wielkich "trików", aby zadbać o ten składnik. Nie mniej warto też sprawy skrajnie nie bagatelizować. W pracy dietetyka widzę, jak różnorodne i obfite w składniki odżywcze menu pozostają nadal niedoborowe w wapń. Oczywiście jest opcja uzupełniania go z wody wysokozmineralizowanej. Wiem, jednak, iż coraz więcej osób stara się ograniczać plastik. Rozwiązaniem w duchu zero waste pozostaje świetnie zbilansowana dieta. Nie rozpisując się nad wyraz. Cenię Twój czas i nie chcę, abyś musiał/a tygodniami dochodzić do zdrowej wersji weganizmu! :) Wiesz przecież... czasem wystarczy nie jeść tofu, zapominać o codziennej dawce zieleniny czy nie przepadać za bakaliami, żeby wapń spadł na łeb na szyję... ale jest ratunek!

Pamiętaj, że zapotrzebowanie osoby dorosłej na wapń to 1000 mg na dzień. Jego przyswajalność waha się od 10 do 40%. W tym przykładowym dniu (1700 kcal) dostarczysz sobie ok. 1500 mg wapnia! To bardzo dużo biorąc pod uwagę, że wiele osób jest świadomie lub nieświadomie na redukcji. Małą ilością kalorii dostarczasz sobie mało składników mineralnych i witamin. To logiczne, prawda? Kiedy niedojeadasz, zadbaj proszę o to, aby dieta była ODŻYWCZA (siła, witalność i zdrowie nie muszą pochodzić tylko z kalorii!) . Osoby "na masie" mają znacznie łatwiej - analogicznie im więcej jedzą, tym więcej składników odżywczych dostarczają, no chyba, że każdy posiłek jest z Maca ;)

Działanie wapnia wspomagane jest przez:

- magnez,
- witaminę D,
- witaminę K.

Działanie wapnia osłabiane jest przez:

- niedobór magnezu,
- kwas fitynowy,
- kwas szczawiowy,
- nadmierne spożycie fosforu,
- białko,
- wysoką ilość błonnika,
- umiarkowane i wysokie spożycie sodu.

Napisz do mnie na @biegiemdolodowki@gmail.com czy jesteś zainteresowana/y całym 2-tygoniowym planem bogatym w wapń, bez konieczności włączania do diety wody z plastikowej butelki. Taki jadłospis przygotuję specjalnie na Twoją prośbę do sklepu BDL.

Koniecznym oznacz hasztagiem na Instagramie przygotowane posiłki z planu #dietaRoslinnaBDL. Nie zapomnij oznaczyć mnie na zdjęciu, abym je widziała!

Do dzieła i powodzenia! :)

Dietetyk roślinnych mgr Agnieszka Pietrzyk
biegiemdolodowki.pl

Jadłospis

Środa

► Śniadanie

Chałwowa owsianka bogata w wapń BDL (SR)

1 porcja

PRZEPIS: Chałwowa owsianka bogata w wapń BDL (SR) - 1 porcja



Składniki:

- Figi, suszone - 2 sztuki (28g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 1/3 szklanki (40g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (230g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło sezamowe, tahini - 1/2 łyżki (10g)
- Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia - (180ml)



Sposób przygotowania:

Płatki i figi wsypujemy do miseczki, delikatnie solimy, dodajemy szczyptę cynamonu i imbiru i zalewamy wrzącym mlekiem. Pozostawiamy pod przykryciem na 10 min. Mieszamy z migdałami. Dekorujemy owocami i tahiną.* gdy jest potrzeba słodsze śniadania, bardzo dobrze z tahini komponuje się bogata w żelazo melasa z karobu.

* możesz dodać dowolny napój roślinny - ważne, aby był fortyfikowany w wapń. Po więcej niuansów, co do dodatku cukru zapraszam Cię na bloga BDL :)

<https://biegiemdolodowki.pl/roslinnie/porownanie-mlek-roslinnych-sojowe-owsiane-ryzowe/>

► II śniadanie

Najprostsza sałatka bogata w wapń BDL (SR).

1 porcja

PRZEPIS: Najprostsza sałatka bogata w wapń BDL (SR). - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Tofu wędzone - (90g)



Sposób przygotowania:

Mieszamy pokrojone warzywa z surowym tofui, oliwą, suszonymi ziołami, solą i pieprzem.

► Obiad

Surówka z kapusty BDL

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Surówka z kapusty BDL - 2 porcje



Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko ścieramy na grubych oczkach tarki, kapustę drobno szatkujemy. Wszystko mieszamy, dodajemy parę łyżek soku z cytryny oraz oliwę. Doprawiamy koperkiem, solą i pieprzem. Odstawiamy na 15-20 min., aby smaki się przeszły.

Bogaty w wapń kremowy sos z białą fasolą, kaszą bulgur i koperkiem BDL (wege*)

1 porcja

PRZEPIS: Bogaty w wapń kremowy sos z białą fasolą, kaszą bulgur i koperkiem BDL (wege*) - 2 porcje



Składniki:

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Fasola biała, surowa - 2/3 szklanki (100g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Rozmaryn, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Mleczko kokosowe - 6 łyżek (60ml)
- Kasza bulgur - 1 woreczek (100g)
- Koper, świeży - 4 łyżeczki (16g)



Sposób przygotowania:

Namoczoną przez noc fasolę gotujemy z solą, 2 liśćmi laurowymi i 2 ziołami angielskimi. Osobno gotujemy też kaszę (podana jest masa sucha). W dużym garnku szklimy wiórki pora z solą, po chwili dodajemy pokrojony czosnek i pokrojone pomidory. Podlewamy lekko mleczkiem, żeby nic nie przywarło. Dusimy pod przykryciem z ziołami. Podlewamy mleczkiem (ewentualnie wrzącą wodą) i gotujemy na wolnym ogniu, aby stworzyć kremowy sos. Pod koniec mieszamy z ugotowaną fasolą. Ponownie doprawiamy solą oraz pieprzem. Podajemy z kaszą, posypane koperkiem.

► Kolacja

Pudding "makowiec" bogaty w wapń BDL (SR, wege*).

1 porcja

PRZEPIS: Pudding "makowiec" bogaty w wapń BDL (SR, wege*). - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mak - 1 łyżka (10g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)
- Chia nasiona Sante - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Przyprawa do pierników DR KALDYSZ - (1g)
- Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. - (100ml)



Sposób przygotowania:

Wsypujemy do miseczki lub słoika nasionka chia, szczyptę soli i resztę składników (poza owocami). Zalewamy całość chłodnym mlekiem roślinnym. Energicznie mieszamy, w razie potrzeby dolewamy płynu i pozostawiamy do wchłonięcia na noc lub na co najmniej 2-3 h. Dekorujemy świeżymi owocami.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1712 kcal	Białko ogółem:	68.01 g
Tłuszcz:	61.85 g	Węglowodany ogółem:	262.23 g
Wapń:	1514.36 mg		

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kasza bulgur | 100g (1 woreczek) |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane górskie Kupiec | 40g (1/3 szklanki) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Czosnek | 20g (4 ząbki) |
| <input type="checkbox"/> | Fasola biała, surowa | 100g (2/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Kapusta biała | 200g (1/8 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Koper, świeży | 24g (6 łyżeczek) |
| <input type="checkbox"/> | Marchew | 136g (3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek | 90g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 120g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Pomidor | 430g (2 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Por | 100g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Rzodkiewka | 60g (4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Szpinak | 50g (2 garście) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. | 280ml |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło sezamowe, tahini. | 10g (1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Olej kokosowy | 6ml (2/3 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 15ml (1 i 1/2 łyżki) |



Cukier i słodyczne

- | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczeli | 12g (1/2 łyżki) |
|--------------------------|---------------|-----------------|



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Banan | 60g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Chia nasiona Sante | 15g (1 i 1/2 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Figi, suszone | 28g (2 sztuki) |

Lista zakupów

<input type="checkbox"/>	Jabłko	180g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Mak	10g (1 łyżka)
<input type="checkbox"/>	Migdały	15g (1 łyżka)
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	350g (1 i 1/2 sztuki)



Napoje

<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	24ml (4 łyżki)
--------------------------	---------------	----------------



Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
<input type="checkbox"/>	Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Imbir, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Przyprawa do pierników DR KALDYSZ	1g
<input type="checkbox"/>	Rozmaryn, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe	60ml (6 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Tofu wędzone	90g